

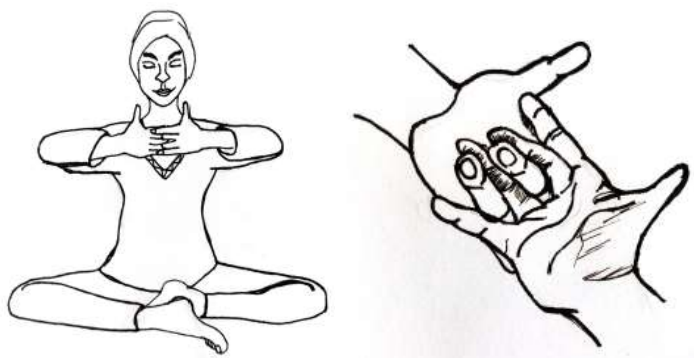
Meditace na neklid a rozrušení

16. března 1978

(V originále: *Meditation to Conquer Upset*)

POZICE: Posadte se do pohodlné pozice, páteř vzpřímená. Vytvořte krční zámek.

MUDRA: S dlaněmi směrem k tělu propleťte prsty tak, aby směřovaly dovnitř do dlaně. Pokrčte Saturnův a Sluneční prst (prostředníček a prsteníček) směrem ke krku. Bříška těchto dvou prstů se dotýkají a mírným tlakem tlačí proti sobě. Jupiterův a Merkurův prst (ukazovák a malíček) jsou propnuté; navzájem se kříží v prodloužení předloktí a v pravém úhlu vůči prostředníku a malíku. Palce jsou propnuté směrem nahoru. Paže jsou rovnoběžně se zemí a předloktí tvoří rovnou linii spolu s mudrou na úrovni hrudla.



OČI: Stočené na špičku nosu.

MANTRA: Ong kár

Zhluboka se nadechněte a opakujte mantru celkem pětkrát na jeden nádech: ong kár, ong kár, ong kár, ong kár, ong kár. Jeden cyklus, tj. všech pět opakování, trvá cca 8-10 vteřin. Poté se zhluboka nadechněte a celý cyklus opakujte.

Při recitaci mantry udržujte stálý tlak asi 4 až 7 kg na propletených prstech (prostředníčku a prsteníčku). Ramena jsou v rovnováze. Na posledních pět minut zvýšte tlak mezi prsty na 11 až 23 kg. (Pozn.: Pokud celou dobu udržujete tlak cca 23 kg, pak praxi omezte na 11 minut.) Při recitaci mantry prociťte ústřední páteřní kanál. Při každém stažení bodu středu (pod pupíkem), kdy zvuk *ong* „udeří“ do bodu mezi obočím jako palička na gong, vnímejte plynutí myšlenek a prociťte proudění energie stoupající spirálovitě po páteři. S každým nádechem vnímejte, jak dech klesá až k bodu středu pod pupíkem. Energie recitace narůstá a proměňuje myšlenky a pocity a vy zůstáváte plně bdělí a usoustředění ve svém těle.

ČAS: 31 minut [Pozn. VŠ: V rámci videí na YouTube praktikujeme 11 min.]

ZAKONČENÍ: Zhluboka se nadechněte, zadržte dech, stočte oči nahoru do bodu mezi obočím. Vydechněte. Dvakrát zopakujte. Nakonec se nadechněte a propněte ruce nahoru. Pohybuje se, třeste prsty a rukama. Regenerujte svaly a uvolněte se.